

Allarme caldo africano: da Senior Italia il decalogo per tutelare anziani e fragili

SH shmag.it/lifestyle/benessere/15_06_2022/allarme-caldo-africano-da-senior-italia-il-decalogo-per-tutelare-anziani-e-fragili



L'estate non è ancora iniziata, ma **sul fronte caldo è già allarme**. Dopo una breve tregua, da venerdì di questa settimana gli esperti prevedono una vera e propria fiammata africana che porterà nel nostro paese **punte di 38-40 gradi**. E con l'allerta per le ondate di calore, iniziate quest'anno così precocemente, comincia per i cittadini anziani e fragili la stagione più difficile, quella in cui le condizioni climatiche possono rappresentare un grave pericolo per la salute, e per la vita, spesso sottovalutato. E, troppo spesso, com'è successo negli anni scorsi, il conto è quello di un vero e proprio bollettino di guerra, una strage che si doveva prevenire.

È per questo che Senior Italia FederAnziani, la federazione della terza età, lancia l'allarme e diffonde il suo **Decalogo anti caldo**, pensato **per proteggere i nostri nonni**: non bisogna abbassare la guardia e seguire queste regole fondamentali per evitare il terribile bollettino di morti a cui siamo tristemente abituati.

Il Ministero della Salute ha già attivato, come ogni anno, il suo sistema di rilevazione delle ondate di calore per tenere i cittadini aggiornati sulle giornate ad alto rischio ([bollettini sulle ondate di calore del Ministero](#)).

È fondamentale per la sicurezza di tutte le persone più vulnerabili, monitorare costantemente il bollettino del Ministero per essere aggiornati sulla situazione nella propria città. Il primo consiglio è quindi quello di consultare quotidianamente il bollettino e correre ai ripari con le dovute accortezze nel caso di giornate a rischio. E affidarsi ai consigli del Decalogo salva-vita di Senior Italia FederAnziani, ovvero:

1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17;

- 2) Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè;
- 3) Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti;
- 4) Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta;
- 5) Tenere il capo riparato dal sole;
- 6) Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria;
- 7) Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea;
- 8) Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole;
- 9) Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo;
- 10) Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

E infine, l'undicesima e non meno importante regola rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti dei nostri insostituibili "nonni": *"Non lasciateli soli!"*, è l'invito del Presidente Senior Italia FederAnziani Roberto Messina, *"State vicino ai nostri senior. Questo è un appello sempre valido, ma ancor di più nei momenti più difficili, come in questo periodo dell'anno in cui l'allerta caldo costituisce un drammatico rischio per la loro salute. E la solitudine è la prima piaga da combattere, e ancora di più in un momento, dopo questi due anni di pandemia, in cui spesso proprio la solitudine ha rappresentato forse, insieme al Covid, la paura maggiore. Chiamateli al telefono e, quando possibile, attraverso tutti gli strumenti digitali a disposizione. Anche una videochiamata può essere, in alcuni momenti, un segno di vicinanza importante, e i nostri nonni oggi in molti casi hanno, con determinazione, imparato ad usare gli strumenti digitali pur di restare in contatto coi loro familiari. Non vi stancate di chiedere se hanno bisogno di qualcosa, quando il caldo impedisce loro di uscire di casa per gran parte della giornata. E provvedete voi ai loro bisogni essenziali ogni volta che per loro non è possibile farlo da soli. Ricordategli di seguire le loro terapie, perché interromperle o modificarle, senza il parere del medico, può avere serie conseguenze. E se è possibile, portateli in vacanza con voi! E in ogni caso non abbandonateli, e aiutateli a seguire le regole del nostro Decalogo salva-vita. Perché non si abbandonano gli animali e tanto meno i nostri 'libri viventi', i nostri anziani che tanto hanno dato e tanto hanno da dare ancora alla nostra società"*.

Il decalogo anti caldo



1

Non uscire nelle ore calde

Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17. In questa parte della giornata, per gli anziani, è consigliabile evitare le aree molto trafficate nei centri urbani - ma anche parchi e aree verdi - nelle quali è più elevata la concentrazione di ozono proveniente dai gas di scarico delle automobili. Nelle ore più calde è consigliabile anche evitare sport e intensa attività fisica.



2

Bere molti liquidi

Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. È bene bere spesso, anche in assenza di stimolo della sete. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.



3

Pasti leggeri e mangiare tanta frutta

Consumare pasti leggeri. Preferire pasta e tanta frutta fresca - come agrumi, fragole e meloni - ma anche verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe, ricche di sostanze antiossidanti che proteggono dai danni correlati all'ozono. Evitare cibi fritti o grassi.



4

Arieggiare l'ambiente e regolare l'aria condizionata

Arieggiare l'ambiente dove si vive aprendo le finestre al mattino presto, a tarda sera e durante la notte, e chiudendole invece nelle ore più calde; oppure tramite l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta. Regolare la temperatura dell'aria condizionata, se disponibile, tra i 26 e i 28 gradi: in generale la temperatura dell'interno non dovrebbe essere inferiore di oltre 8 gradi rispetto all'esterno.



5

Ripararsi dal sole

Non esporsi al sole in modo prolungato. Quando si esce, tenere il capo riparato dal sole diretto attraverso un cappello, possibilmente di colore chiaro. Riparare anche gli occhi con un paio di occhiali da sole. È molto importante anche proteggere la propria pelle con creme solari ad alto fattore protettivo per evitare scottature causate dalla diretta esposizione al sole.

